



Frauenheilkreis

ENERGETISCHE SELBSTFÜRSORGE

ABLAUF DES HEILKREISES

ANKOMMEN

Wir starten unseren Heilkreis mit einer Körper- oder Energieübung. Zum Ankommen und Erden im Raum und bei Dir. Diese Übungen sind auch immer für Deinen Alltag nützlich und helfen Dir bei regelmäßiger Anwendung mehr Ruhe in Dir und Deinem Leben einkehren zu lassen.

HEILMEDITATION

Den größten Anteil unserer Treffen füllt eine kraftvolle Heilmeditation, eine Heilreise oder Trancemeditation.

In dieser reist Du an den Ort in Dir, den Du für diesen Tag begehen darfst. Lass Dich gerne einfach mitnehmen von dem was kommt. Energetische Arbeit ist immer anders. Eventuell kannst du viel fühlen, oder sehen, ggf. sogar riechen oder hören. Es ist aber auch vollkommen okay, wenn Du Dir einfach vorstellst was geschehen soll. Auch dies ist energetische Arbeit und dein Körper, deine Seele wird deiner Aufmerksamkeit folgen und die Meditation wird ebenso wirken.

Heilmeditationen bringen mitunter viele Gefühle ins fließen. Diese darfst Du gerne begrüßen. Unsere Seele zeigt uns immer nur das, was wir für den Moment in unserem Leben anschauen dürfen. Gehe hier gerne ins Gewahrsein, dass unterdrückte Gefühle Raum brauchen. Wenn Du wieder ins Fühlen kommst, entsteht Platz für Dich und Deine Essenz.

Was die Heilmeditation für Dich bereithalten kann:

- Lösen von Energieblockaden
- Herstellung von innerer Ruhe und Frieden
- Annahme und Heilung von alten Wunden
- Annahme und Heilung von inneren (kindl.) Anteilen
- Zugang zur inneren Kraft und Weisheit
- Raum und Zeit für Dich und Deine Vollkommenheit

RAUM FÜR AUSTAUSCH

Nach der Meditation gibt es immer Raum für Austausch und Fragen. Du Kannst Deine Erlebnisse und Empfindungen gerne in der Gruppe teilen. Hier liegt auch nochmal viel Potential für Annahme und Heilung. Im Sich-zeigen und Gesehen-werden, sowie im Sehen der anderen.